

حمية مرضى الفشل الكلوي

إن التغذية تلعب دوراً هاماً وفاعلاً بالنسة لمرضى الفشل الكلوي وذلك لأن الكليتان تقومان بضبط كمية فضلات البروتين وكذلك كمية الصوديوم والبوتاسيوم والسوائل في جسمك .وإذا لم تؤدي الكليتان عملهما بالطريقة الصحيحة فإن تلك الفضلات ستجتمع في الدم وإحدى هذه الفضلات «اليوريا» والتي تنتج عن تحلل البروتين الموجود في الأطعمة التي تتناولها وإذا اجتمعت في الدم فإنها تسبب عدة أمراض كالتعب والغثيان وفقدان الشهية والحكة .

الأطعمة الممنوعة :

- الملح والأطعمة المالحة أو المخللة مثل الزيتون ، المخللات ، الجبن المالح ، البسكويت المالح ، ماجي ، شوكولاتة .
- الفاكهة والخضار عالية البوتاسيوم مثل التمر ، المشمش والتين المجفف ، البرتقال ، الموز ، البطاطا، القرع ، الطماطم (إلا إذا تم التخلص من ماء السلق).
- البقوليات : مثل البازلاء ، الفصوليا البيضاء الجافة ، اللوبيا، الحمص ، العدس ، الفول ، خبز النخالة .
- المكسرات بأنواعها كالبندق واللوز والجوز .
- عصيرات الفاكهة سواء الطازجة أو المعلبة .
- الزنجبيل ، الشوربة ، صلصة الطماطم والكاتشب ، الفلفل الأحمر المجفف.

الأطعمة التي تستعمل بحدود :

١. مجموعة اللحوم : اللحم ، الدجاج ، السمك ، البيض .
٢. مجموعة الحليب : الحليب ، الجبن الابيض ، اللبن ، الزبادي .

كمية السوائل المسموح بها : بالنسبة للذين لا يخضعون لحمية تقليل السوائل فالكمية تكون من ١،٥-٣ لتر يومياً وأما إذا كانت كمية البول الخارجة منخفضة فعليك أن تخفض تناولك لجميع السوائل (كالشاي ، الماء ، اللبن ، الحليب) وذلك لكي تمنع زيادة إحتجاز السوائل وتجمعها حول الرئتين والقلب ويجب أن لا تتجاوز كمية السوائل التي تتناولها عن ٥٠٠ مليلتر بالإضافة إلى الكمية المساوية للبول الخارج خلال ٢٤ ساعة .



نصائح عامة لمرضى الفشل الكلوي :

١. إذا كنت تعاني من إرتفاع ضغط الدم أو احتباس السوائل أو تخضع لقيود في تناول السوائل فننصح بالتقليل من تناول ملح الطعام .
٢. تجنب الملح والأطعمة المالحة سوف يمنع العطش ويساعدك على الإقتصار على كمية السوائل المسموح بها يومياً ، وإذا كان العطش يشكل لك مشكلة حاول أن تمتص قطعة من الثلج أو شريحة من الليمون...
٣. حاول أن يكون وزنك في الحدود الطبيعية .
٤. الاقتصار على شرب كوب من الحليب أو اللبن يومياً .
٥. إذا كنت تبذل مجهود بدني شاق أو تحس بالتعب بسرعة فلا تتردد بشرح حالتك على الطبيب المعالج .
٦. تذكر أن إرتفاع البوتاسيوم بسرعة فائقة بالدم قد يؤدي إلى حدوث أزمة قلبية مفاجئة بدون سابق أعراض تنذر بذلك.
٧. إحرص على التغذية السليمة والمتوازنة وذلك بضبط كمية البروتين ، البوتاسيوم ، الصوديوم الداخلة إلى جسمك وتقيد بتعليمات الطبيب وأخصائي التغذية .

نظام غذائي مقترح لمرضى الفشل الكلوي : (٢٤٠٠ سعر حراري قليل البروتين ، الصوديوم ، البوتاسيوم)

الفطور :نصف كوب حليب أو لبن - بيضة واحدة أو ٣٠ جرام جبن- حبة صامولي أو ربع رغيف خبز أبيض - حبة فاكهة - ٢ ملعقة مربى + كيك أبيض خالي من المكسرات .

الضحى :خبز أبيض توست مع زبدة أو حبة فاكهة .

الغداء :نصف كوب تفاح محلى بالسكر - ٦٠ جرام لحم أو دجاج أو سمك - ربع كوب سلطة من دون طماطم - ربع كوب خضار مطهي -٨ ملاعق أرز أو جريش (بدون إضافة الحليب) أو ٨ ملاعق قرصان بالخضار بدون لحم أو ربع رغيف خبز .

العصر :حبة فاكهة أو حبتين فقط تمر (خلال يوم كامل) .

العشاء : حبة فاكهة (كمثرى) - ٦٠ جرام لحم أو دجاج أو سمك- نصف كوب سلطة من غير طماطم وجزر - ربع كوب خصار مطهي - ٨ ملاعق أرز أو مكرونة أو ثلث رغيف خبز أو ٤ حبات خبز أبيض شرائح .او مثل وجبة الإفطار .

وجبة خفيفة بعد العشاء وقبل النوم : نصف كوب لبن أو حليب أو ربع خبز عربي مع مربى أو عسل .